Bogată activitate sportivă de masă în sezonul de vară

Mîine se încheie, la orașe, prima etapă a actualei ediții a *Spartachiadei de vară*. „Ultimii metri" ai fazei pe asociații vor fi, desigur, dîrz... disputați. Pentru mîine, zeci de asociații sportive și-au programat întrecerile finale, „duminici cultural-sportive", excursii cu prilejul cărora vor organiza și competiții la diferite ramuri sportive. Va fi, astfel, întregit bogatul program de întreceri organizat de-a lungul celor peste 60 de zile cît a durat prima etapă a Spartachiadei.

O dată cu etapa a II-a a Spartachiadei de vară — pe grupe de asociații sportive, 20 iunie — 17 iulie, activitatea sportivă de masă din țara noastră cunoaște o puternică intensificare. Sportivii calificați pentru întrecerile pe grupe de asociații fac, paralel cu antrenamentele, verificări ale gradului de pregătire în concursuri inițiate de secțiile pe ramură de sport și în competiții interasociații. La sate iubitorii sportului continuă să se întreacă în prima etapă a Spartachiadei de vară — dotată cu *„Cupa Agriculturii"* — care se va încheia la 10 iulie. Perioada care urmează, oferă largi posibilități de intensificare a activității competiționale în cadrul *campionatelor pe asociații*. Începute în primăvară, aceste întreceri trebuie să se bucure — prin grija consiliilor asociațiilor sportive și a organizațiilor U.T.C. — de o masivă participare în lunile călduroase. Aceasta cu atît mai mult, cu cît în sezonul de vară se pot organiza competiții de natație, ciclism (cu biciclete de turism), excursii la munte și la mare, concursuri de orientare turistică etc. O grijă deosebită trebuie manifestată pentru buna organizare a competițiilor din cadrul *Insignei de polisportiv*. Participanților, care în lunile de iarnă și-au trecut primele probe, este necesar să li se ofere posibilitatea de a-și completa normele, astfel ca la sfîrșitul sezonului să poată primi Insigna de polisportiv. Consiliile asociațiilor sportive, în colaborare cu birourile secțiilor pe ramură de sport, vor face o riguroasă programare a antrenamentelor și competițiilor, vor asigura participarea antrenorilor și a instructorilor sportivi, îndeosebi la ședințele de pregătire.

In aceste zile se dă startul în tradiționalele competiții organizate pe ramuri de producție. *„Cupa petrolistului"*, *„Cupa forestierului"*, *„Cupa metalurgistului"*, *„Cupa chimistului"* organizate în diferite orașe ale țării, mobilizează sute de participanți la întreceri programate la un mare număr de ramuri sportive. Consiliile UCFS trebuie să sprijine activ organizarea acestor competiții, să repartizeze din timp cadre tehnice care să ajute la pregătirea concurenților și la organizarea și desfășurarea concursurilor. Nu trebuie neglijat nici aspectul stimulării învingătorilor. Sportivilor evidențiați să li se acorde diplome și plachete, să fie popularizați la panourile sportive și la stațiile de radioficare. Elementele tinere și talentate — remarcate cu prilejul tuturor competițiilor de masă organizate în acest sezon — vor trebui îndrumate către secțiile pe ramură de sport, în cadrul cărora să-și continue, sub supravegherea antrenorilor și instructorilor, pregătirea sportivă.

In lunile de vară, pentru marea majoritate a iubitorilor sportului, cea mai atractivă activitate este, fără îndoială, *turismul*. Dar, atenție! Consiliile asociațiilor nu trebuie să se rezume la simpla organizare a unei vizite la diferite cabane. Excursiile turistice trebuie să prilejuiască organizarea unui bogat program sportiv: concursuri de orientare, jocuri sportive, întreceri de alergare pe teren variat, competiții pentru desemnarea „celui mai puternic participant la excursie" (haltere, trîntă) etc. Organizînd astfel excursiile, amintirile participanților vor fi mai bogate, iar dorința lor de a lua parte la noi acțiuni turistice mai puternică.

Așadar, ne aflăm în plin sezon al activității sportive de masă!

GLANDELE, HORMONII ȘI EXERCIȚIILE FIZICE

Sportul contemporan ne-a pus în fața unui fenomen cu totul necunoscut altădată: coborîrea vertiginoasă a vîrstei la care sînt obținute mari performanțe. Probele de natație din cadrul Jocurilor Olimpice de la Tokio — pentru a nu cita decît exemplul cel mai recent — au fost supranumite (și nu în glumă) o întrecere a... școlarilor. Precocitatea își face tot mai mult loc în sporturi socotite altă dată strict ale „maturității": gimnastica, schiul, atletismul, baschetul și chiar în discipline mai dure, cum ar fi caiacul-canoea, canotajul academic, halterele. Marii campioni aflați la vîrsta „junioratului mic" au încetat să mai fie subiecte de curiozități ale ziarelor de specialitate.

In consecință, antrenorii caută cu înfrigurare copii cu o dezvoltare fizică spre limite extreme: statură foarte înaltă, greutate mare etc.

Unii ar fi tentați poate să se întrebe:

Sînt normal dezvoltați acești copii?

SPORT ȘI SĂNĂTATE

Nu este cumva vorba de un dezechilibru?

Practica sportului este în favoarea sănătății lor?

Are șanse de reușită antrenorul, profesorul sau instructorul care se ocupă de acești copii cu valori fizice extreme?

La toate întrebările răspunsul este afirmativ. DA! Bineînțeles, în condițiile respectării unor reguli de fiziologie a creșterii, de igienă, de dozare a efortului. Și aici apare problema legăturii strînse care există între endocrinologie și sport, între dezvoltarea glandulară normală și practicarea sistematică a exercițiului fizic de la o vîrstă fragedă.

Importanța sistemului endocrin în activitatea sportivă — prin rolul său de integrare și reglare a funcțiilor organice — a fost subliniată de mulți autori români prin multiplele cercetări valoroase, unele fiind printre primele în literatura mondială: **Parhon, Milcu, Pitiș, Benetato** etc. Ele se referă la procesele de creștere, evoluția pubertății, rolul hormonilor hipofizari, tiroidieni, cortico-suprarenali etc. în timpul efortului fizic. Studii mai recente s-au făcut de către colectivul din Cluj (Derevenco, Florea etc.). Centrul de medicină sportivă colaborează cu Institutul de endocrinologie pentru a îmbogăți, pe baza unui studiu teoretic aprofundat, metodica de antrenament.

Perioada de pregătire sportivă cuprinde cea mai mare parte a perioadei de creștere, caracterizată prin procese de acumulare pe de o parte și o foarte mare labilitate pe de altă parte.

Fenomenele de creștere se desfășoară sub influența factorilor genetici, neuro-hormonali și exogeni. Pentru a aprecia dacă dezvoltarea copilului este normală, o comparăm cu valorile medii ale populației de vîrsta și sexul său, analizăm caracterele morfologice ale familiei din care provine, condițiile de mediu (alimentație, efort fizic etc) și echilibrul endocrin. Creșterea este controlată de hormonul hipofizar de creștere, numit și hormon somatotrop, care atunci cînd este în exces duce la gigantism, iar cînd este insuficient duce la hipotrofii statuare. Hormonii tiroidieni pot influența și ei procesele de creștere și dezvoltarea psihică. Un lucru este sigur și cercetarea științifică l-a demonstrat:

PRACTICAREA EXERCIȚIILOR FIZICE ȘI A SPORTULUI, CU RESPECTAREA RIGUROASĂ A CARACTERISTICELOR DE VÎRSTĂ, SEX ȘI DEZVOLTARE ESTE ABSOLUT INDICATĂ LA COPIII — BINEÎNȚELES — SĂNĂTOȘI. Ea are o influență favorabilă asupra funcțiunii glandelor interne și a secreției de hormoni, mai ales a celor androgeni (masculini) care dirijează nu numai dezvoltarea caracterelor sexuale dar și a scheletului și mușchilor.

Efectuarea sistematică și dirijată a efortului sportiv, condus în mod corect, poate interveni ca un ajutor eficace în tratamentul unor dereglări glandulare la copii sau adulți. Se cunoaște efectul binefăcător al exercițiului fizic în combaterea obezității, în înlăturarea sechelelor osoase sau musculare ca urmare a unor traumatisme sau boli grave.

Fără îndoială că în toate cazurile, chiar și aparent cele mai simple, consultarea medicului de specialitate este absolut obligatorie, el fiind în măsură să stabilească, în colaborare cu antrenorul, conduita care trebuie urmată.

În încheiere se poate spune că în viitor, endocrinologia va fi chemată să aducă un sprijin tot mai mare teoriei și practicii educației fizice și efortului sportiv.

dr. ALEXANDRA POPOVICI

TINERI ȘI TINERE!

Participați la competițiile de masă organizate în sezonul sportiv de vară!

PETRECERE FRUMOASĂ ÎN EXCURSII!



Fiecare sfîrșit de săptămînă este marcat de nenumărate excursii turistice. Mii de oameni ai muncii își petrec duminicile în aerul înmiresmat al pădurilor de munte sau pe plaja însorită a mării. Ajungînd la cabane sau pe litoral, excursioniștii nu se rezumă la contemplație. Ei folosesc acest prilej pentru a-și măsura forțele într-o îndîrjită întrecere de... șah, participă la animate partide de volei, își pun în valoare cunoștințele în concursuri de orientare. În acest fel, ziua petrecută în excursie este plină de activități plăcute, devine reconfortantă.

Din amintirile unei astfel de excursii se nasc proiectele viitoarelor drumeții. Pitoreștile stațiuni ale țării noastre devin în zilele de vară adevărate „centre de recreere", locuri de intensă practicare a sportului. Pentru astăzi, am ales din bogata noastră colecție de imagini de la munte și de la mare pe aceea a complexului turistic Borșa. Dar, pentru că astăzi și mîine iubitorii drumeției se vor îndrepta spre nenumărate puncte turistice ale țării, o vom completa cu urarea: **petrecere frumoasă în excursii!**

BUNE ȘI RELE DE LA COMBINATUL POLIGRAFIC „CASA SCÎNTEII"

În sfîrșit, startul a fost luat!... În ceasul al 12-lea, la două luni de la data începerii întrecerilor Spartachiadei de vară, asociația sportivă de la Combinatul poligrafic „Casa Scînteii" a organizat primele competiții. După cum ne-a informat tov. **Matei Bălan**, din consiliul asociației, în plan a fost prevăzută organizarea de competiții la: volei, popice, fotbal, tir și atletism. Dintre acestea, au avut loc întreceri la patru discipline. Atletismul a fost... uitat.

Dar să vedem ce s-a realizat. Întrecerile de volei, care s-au desfășurat pe cele două terenuri de la baza sportivă „Strand", s-au încheiat cu rezultatele: Zețărie — Zincografie 3—2, Mecanică — Plane-artă 3—1, Linotip-paginație — A. I. 3—0, Electrica — Edituri 3—1, Offsett — Plane I 3—0. La popice Mecanica a întrecut Plane-artă cu 3—1. Concursul de tir a avut loc la poligonul Tineretului. Au participat 42 de concurenți. Iată cele mai bune rezultate: Marin Diaconu (Turnătoria de litere) 48 p, Nicolae Enciu (Mecanică) 47 p, Doina Mihăiță (Zețărie) 42 p. La stadionul asociației C.P.B. s-au întrecut fotbaliștii. Rezultate: Zețărie — Plane-artă 5—1, Mecanică — Electrică 4—0, Zincografie — Linotip-paginație 2—0, A. I. — Tiefdruck 3—1.

Acest bilanț nu este de loc satisfăcător, ținînd seama de numărul mare de iubitori ai sportului. Terenuri de volei, arenă de popice, teren de fotbal cu pistă de atletism și poligon de tir există. Ceea ce lipsește este inițiativa. Președintele asociației sportive C.P.B., ION CHIVU, nu cunoaște ce s-a făcut în cadrul Spartachiadei de vară. Vina nu este a consiliului asociației, vinovată e „vremea nefavorabilă". De îndrumare și control din partea consiliului asociației nici nu poate fi vorba, ca și de popularizarea competițiilor. De multe ori, întrecerile s-au desfășurat în anonimat...

N. TOKACEK — coresp.

Agenda Spartachiadei de vară, fila 5

Așadar, ne apropiem de finalul primei etape a Spartachiadei de vară. Penultima filă a agendei noastre cuprinde însemnări de la manifestațiile sportive organizate vineri. Primul popas: stadionul Progresul din Capitală. Asociațiile Electromagnetica și Vulcan au organizat — cu întîrziere, este adevărat — întreceri atletice. 96 de tineri și tinere de la Electromagnetica și 118 de la Vulcan s-au prezentat la startul probelor de alergări, sărituri și aruncări. Cele două asociații sportive cărora li s-a adăugat și I.T.B.-ul, au inițiat în după-amiaza acestei zile competiții de volei, fotbal și handbal.

După ce joi au fost desemnate echipele învingătoare în competiția feminină de volei, ieri a fost rîndul băieților de la „Confecția" să-și dispute titlul de campioni ai primei etape. În total, la întrecerile de volei din cadrul Spartachiadei de vară au luat parte 4 echipe de băieți și 12 de fete de la Confecția București.

La asociația sportivă Chimia Făgăraș, 16 echipe de fotbal și-au disputat primul loc în etapa I. Ieri au avut loc semifinalele, iar duminică se va desfășura finala. La Piatra Neamț o singură asociație sportivă — cea a Sfatului popular — a programat competiții în cadrul Spartachiadei. S-au întrecut fotbaliștii și trăgătorii. Celelalte asociații sportive („Petru Rareș", Bradul, Știința, Autotransport etc.) au lăsat totul pentru astăzi. Vă imaginați ce aglomerație va fi pe stadionul „1 Mai" din Piatra Neamț! Și cînd te gîndești că prima etapă a avut nu mai puțin de 66 de zile...

★

Vineri după amiază, 65 de tineri și tinere de la asociația Sporting din Roșiori — ne-a transmis corespondentul nostru **T. Negulescu** — s-au întrecut la volei, atletism și haltere. In același timp au concurat la haltere, volei și fotbal aproape 100 de tineri de la Progresul și Flamura roșie. Amintim, de asemenea, asociațiile sportive sătești Voința Benca și Recolta Sfințești, care au organizat concursuri de atletism, volei, fotbal și tir. Nu au organizat nimic în această zi asociațiile C.F.R., Voința, Sănătatea, Energia și I.G.O. Roșiori.

★

De la Cîmpina corespondentul nostru **C. Vîrjoghie**, ne transmite: „La asociația sportivă Flacăra - Rafinăria Cîmpina aproape 100 de tineri și-au disputat întîietatea în probele de atletism, fotbal, popice, tenis de masă și șah, iar la asociația Poiana Cîmpina au evoluat două echipe de fotbal și două de volei.

Sînt însă asociații care pînă acum nu au mobilizat prea mulți tineri la concursuri și care nici în aceste zile nu depun eforturi în această direcție. Printre ele se numără I.R.E.P., și, mai ales, Energia A.C.C. unde nu s-a făcut nimic pînă în prezent. Menționăm, de asemenea, că în orașul Sinaia, în afara asociației Progresul, nici-o altă asociație nu a organizat întreceri".

★

Corespondentul **S. Băloi** din Petroșeni ne-a comunicat că vineri au organizat întreceri în cadrul Spartachiadei asociațiile sportive Utilajul Petroșeni (tir, popice, volei), Parîngul Lonea și Minerul Lupeni (fotbal). Nu și-au respectat angajamentele pentru ziua respectivă — ca de altfel în general — asociațiile Jiul Petrila și Minerul Vulcan.

Un simpozion la Căzănești

Duminică dimineață, sala Căminului cultural din comuna Căzănești era arhiplină. Sute de tineri și vîrstnici din această frumoasă și bogată comună, precum și din alte localități ale raionului Slobozia, ținuseră să ia parte la simpozionul organizat de asociația sportivă Știința, în colaborare cu organizația U.T.C. din localitate, pe tema: **„Sportul românesc pe diferite meridiane ale lumii"**. „Capete de afiș": maeștrii emeriți ai sportului **Titus Ozon** și **Olimpiu Nodea** și maestrul sportului la șah **Gică Alexandrescu.**

Oaspeții au povestit cu căldură despre sportul pe care l-au îndrăgit, despre marile concursuri la care au luat parte, despre munca lor. Apoi, tinerii din această comună au invitat oaspeții pe terenurile bazei sportive din Căzănești pentru a asista la cîteva întîlniri amicale de fotbal și handbal — două mari pasiuni ale cooperatorilor din Căzănești.

In timpul desfășurării partidelor de care vorbeam, maeștrii emeriți ai sportului **Titus Ozon** și **Olimpiu Nodea**, au împărtășit din experiența lor antrenorilor și profesorilor din localitate, dînd numeroase indicații tehnice și tactice. Concomitent, în sala de șah a căminului cultural aveau loc simultanul dat de maestrul sportului **Gică Alexandrescu.** A învins... sportul! A învins inițiativa, preocuparea celor din Căzănești de a atrage, prin diferite forme noi adepți ai sportului.